かがくあそび
主井の頭地区住民協議会
日7月2日・16日の土曜日午前10時15分～正午
人小学生各日15人
所井の頭コミュニティセンター
講科学読物研究会の坂口美佳子さん
¥100円(材料代)
申問6月21日㈫から同センター☎44-7321へ(先着制)

すくすくひろばの催し
◆コミセンDEすくすくひろば(7月)
日所6日㈬＝大沢コミュニティセンター、21日㈭＝井の頭コミュニティセンター、いずれも午前10時30分～正午
人市内在住の年少までのお子さんと保護者
申当日会場へ
◆年齢別あそびましょ(7月)
日①うさぎぐみ「作ってあそぼう」＝8日㈮、②ひよこぐみ＝12日㈫、③ぞうぐみ「魚つりをしてあそぼう」＝15日㈮、いずれも午前10時15分～11時15分
人市内在住の①令和2年4月2日～9月生まれのお子さんと保護者、②初めて受講する3年4月2日～7月生まれのお子さんと保護者、③平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さんと保護者各8組
申①6月24日㈮、②6月28日㈫、③7月1日㈮午前10時から直接、または電話で同ひろば☎45-7710へ(いずれも先着制)
◆育児講座「ベビーマッサージ」
日7月14日㈭①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時
人市内在住の初めて受講する①5～8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各8組
講三鷹市助産師会の皆さん
物バスタオル、おむつ、着替え
申6月30日㈭午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
問同ひろば☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(7月)
日所①牟礼コミュニティセンター＝13・20日、②井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター＝13・27日、③新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター＝20・27日、いずれも水曜日午前10時30分～正午
人市内在住の年少までのお子さんと保護者
申当日会場へ
問すくすくひろば☎45-7710

高齢者

介護予防教室「健康脳トレ運動教室」
日7月4日～8月1日の毎週月曜日午前10時30分～正午(18日㈪・㊗を除く全4回)
人65歳以上の市民で全回参加できる方15人
所井口コミュニティセンター
申問6月23日㈭までに直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階)☎24-8207・FAX46-4827へ(申込多数の場合は抽選)

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会
基本操作を体験。機器は貸し出します。
日7月11日㈪・14日㈭午前9時30分～11時30分(全2回)
人おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
所市民協働センター
申問6月20日㈪以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)

健　康

12～3月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診
受診票を6月下旬にお送りします。
人特定健診＝4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診＝後期高齢者医療制度に加入している方
問健康推進課☎24-8571
※4月2日以降に三鷹市国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入し、健診の機会がない方は、同課へお問い合わせください。
※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は、対象外となる場合があります。

催　し

三鷹駅前で三鷹産の農産物を直売します
日6月25日、7月2日の土曜日午前10時から(雨天決行。なくなり次第終了)
所クレッセント三鷹前(下連雀3-35-7)
申当日会場へ
問JA東京むさし三鷹支店☎46-2152

認知症介護者談話室
日6月28日㈫午後1時～3時
人介護者、介護経験者(認知症ではない方の介護者も参加できます)
所みたかボランティアセンター
申問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

親族後見人のつどい
日6月30日㈭午後2時～3時30分
人市内在住の親族後見人(保佐人、補助人、任意後見人を含む)10人
所オンライン会議アプリ「Zoom」
※「Zoom」を使える環境がない方は相談ください。
申問6月29日㈬までに権利擁護センターみたか☎46-1203へ(先着制)

介護者ひろば
日7月7日㈭午後1時30分～3時30分
人介護者、介護経験者
所元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)
申問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

スポーツ

8月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け
日市ホームページでご確認ください
人住民協議会に登録されている団体
申7月3日㈰～9日㈯に各コミュニティセンターへ
問スポーツ推進課☎29-9863

夏季ジュニアソフトボール教室
主東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟
日6月25日、7月9・23日の土曜日、初心者＝午前9時～正午、経験者＝午後1時～4時30分(全3回。予備日7月2・16・30日、8月6日の土曜日)
人市内の小学生女子
所大沢総合グラウンド
物グローブ(貸しグローブあり)
申問同連盟☎090-2252-1576へ

少林寺拳法初心者教室
主三鷹市少林寺拳法連盟
日7月2日～30日の毎週土曜日①午後4時～5時、②午後6時～7時
人在園・在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)
所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ
問同連盟✉mitakachuodoin2@gmail.com

①土俵を使ってロコモ予防体操！ ②土俵でフィットネス！
主三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟
日①7月6日～9月28日の毎週水曜日午前9時45分～11時30分(8月31日は除く)、②7月8日～9月30日の毎週金曜日午後0時45分～2時30分(9月23日は除く)
人在学・在勤を含む①60歳以上の市民15人、②20歳以上の市民15人
所SUBARU総合スポーツセンター
¥1,000円(1回)または3,500円(4回分)
物ロッカー代100円(返還式)
申問必要事項(11面参照)・性別を同連盟✉mitakashisumorenmei@gmail.com・①☎080-3727-4015、②☎57-8317へ(先着制)

ジュニア育成ソフトテニス強化講習会
主東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟
日7月10・17日の日曜日午前9時～午後4時(小雨決行。17日は3時まで)
人市内の小学生5人程度、中学生40人程度
所一中テニスコート
物テニスシューズ、帽子、あれば軟式ラケット
申7月9日㈯までに同連盟✉info@mtksta.comへ(先着制)
問同連盟☎090-2191-4530

フットサル ONE DAY マッチ 壮年＆女子大会
主三鷹市サッカー協会
日7月16日㈯正午～午後2時30分
人在学・在勤を含む市民で構成されたチームまたは個人(男性40歳以上、女性15歳以上、中学生不可)、いずれも4チーム(1チーム5人以上)
所SUBARU総合スポーツセンター
¥チーム2,000円、個人500円
物室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申問同協会ホームページHPhttps://mitakafa.jp/へ(先着制)

合気道・初心者体験講習会
主三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟
日7月16日㈯午後2時～3時
人在学・在勤を含む10歳以上の市民10人程度
所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ(先着制)
問同連盟☎43-8542(夜間のみ)・☎090-8045-5748(日中のみ)

市民体育祭 種目別少年少女スポーツ大会 剣道競技
◆区分　個人戦、団体戦(3人制)
主市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市剣道連盟
日7月18日㈪・㊗午前9時～午後6時
人市内および同連盟加盟団体に所属する小・中学生
所SUBARU総合スポーツセンター
¥個人戦500円、団体戦1チーム300円
物剣道用具、フェースシールド
申問7月8日㈮(必着)までに必要事項(11面参照)・学校名・学年・保護者氏名を同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

仲間と一緒に「うごこっと」体操 チャレンジトレーニング
問 健康推進課☎0422-24-8207
人65歳以上の市民で、プログラム終了後も仲間と活動していくことを望んでいる方
申6月20日㈪～30日㈭に下記申込先へ(申込多数の場合は抽選)

会場	日程(全8回)	時間	申込・問い合わせ先
①牟礼コミュニティセンター	8月1日～9月26日の毎週月曜日	午後1時～2時30分	弘済ケアセンター ☎0422-43-8122
②大沢コミュニティセンター	8月4日～9月29日の毎週木曜日	午後1時～2時30分	三鷹市大沢地域包括支援センター ☎0422-33-2287
③下連雀南浦地区公会堂	8月4日～9月29日の毎週木曜日	午後2時～3時30分	野村病院 ☎0422-47-4848
④井の頭コミュニティセンター	8月5日～9月30日の毎週金曜日	午前10時30分～正午	三鷹市社会福祉事業団 ☎0422-44-7400・FAX0422-44-9772
⑤新川中原コミュニティセンター	8月5日～9月30日の毎週金曜日	午前10時30分～正午	みたか紫水園 ☎0422-40-7201・FAX0422-40-7205
⑥井口コミュニティセンター	8月5日～10月7日の毎週金曜日	午後1時～2時30分	三鷹市西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
⑦三鷹駅前コミュニティセンター	8月5日～10月7日の毎週金曜日	午後1時30分～3時	介護老人保健施設 太郎 ☎0422-76-6636・FAX0422-76-6635

※開催日程は祝日(⑥⑦は8月12日)を除く。